



# SIGNIFICACION DE LA LEVADURA

Todo el mundo que se ocupa en la preparación de alimentos, sabe qué es levadura y piensa por esta palabra en el producto comprable en todas las panaderías y que tiene una amplia aplicación a una gran variedad de cocciones. Muchas clases de panes, bollos y pasteles, deben su esponjosa consistencia a la adición de levadura a la masa y todo el mundo ingiere diariamente, sin darse cuenta, una pequeña cantidad de este producto.

La levadura que aquí se emplea como adición, es la denominada «levadura prensada», una masa homogénea, de color crema, clara, de palpar húmedo y que se desmenuza al aplastar. Se trata, como deja ver su aspecto exterior, de un producto uniforme formado por una cantidad enorme de células del hongo de levadura. Es este un organismo vegetal y se obtiene en las fábricas de las industrias de fermentación. No hace mucho—aproximadamente desde mediados del siglo pasado—que se conoce la levadura en su forma del empleo de hoy, gracias a la ciencia, por cuyos estudios del organismo de la levadura se llegó a librarla de razas salvajes y microorganismos, produciendo cultivos puros y uniformes.

Qué importancia alcanza su producción, se puede deducir de las estadísticas de otros países, como los Centrales y Estados Unidos de Norteamérica, en donde se ha llegado a cifras importantísimas. En España, en comparación con éstos, se avanza muy lentamente; debido, de un lado, al arraigo de las costumbres y, de otro, al tradicionalismo de nuestras mujeres. Mientras aquí el consumo mayor recae sobre las panaderías, en los países de gran consumo de levadura, lo es en las tiendas de comestibles donde se proveen las mujeres que van a la compra diaria, de pequeñas cantidades de levadura para la preparación de la comida del día, al igual que se proveen de cebolla, mantequilla y otros productos de uso corriente.

Los tiempos modernos exigen imperiosamente una transformación de la cocina por su carestía y escasez de los alimentos, que aumenta de día en día. Las amas de casa, hábiles y cultas, buscan por ello compaginar el gasto de la comida con su valor nutritivo. Mirando la tabla siguiente, salta a la vista el valor nutritivo de la levadura:

	Levadura	Carne de buey (magro)	Guisantes (verdes)
Agua.....	75 %	76'5 %	78'00 %
Ceniza.....	2 >	1'2 >	0'9 >
Hidratos de carbono (extractos libres de nitrógeno) ..	11 >	—	14'1 >
Grasa.....	1'3 >	0'7 >	indicio
Albúmina.....	12 >	21'6 >	7'00 >

Como se ve, es la levadura un producto muy rico en albúminas e hidratos de carbono, que se asemeja en su composición a nuestros, en albúmina, más ricos alimentos vegetales y animales. En la ceniza, se encuentran en substancia ácido fosfórico y potasa, lo que tiene su relación con el gran contenido de la levadura en Fosfolípidos (Lecitina) que también se encuentran repartidos en el cuerpo animal y que tienen que cumplir importantes funciones. Los hidratos de carbono consisten, principalmente, de glicógeno, la denominada fécula animal, en la cual almacena el cuerpo sus reservas de hidrato de carbono. Pero el ingrediente más importante es la albúmina, que contiene todos los cantales necesarios y de ahí que tenga tan importante significado para la alimentación.

Contiene, además, la levadura, otras materias que no llegan a expresarse en el análisis químico. Contiene, ante todo, la Vitamina B y es por mucho el manantial natural

más rico para esta Vitamina. La Vitamina B no es uniforme; consiste por lo menos de dos factores de efecto de vitamina; uno es preservativo contra la enfermedad de Beriberi y el otro, contra la enfermedad denominada Pelagra. Los dos factores que aún hasta ahora se designan juntos como Vitamina B, son necesarios para la vida y si faltan o escasean a lo largo de una alimentación, entonces se presentan retardaciones de desarrollo y en general debilidad de resistencia contra enfermedades y otras perturbaciones: mal estar, nerviosidad, alteraciones de digestión, etc. Qué importancia tiene el contenido de Vitamina se puede ver en que la Cruz Roja americana embarcó el año pasado 5.000 libras de levadura para los vastos territorios de los grandes ríos, con objeto de emplearlas en combatir las enfermedades causadas por la falta de vitamina. Además de la Vitamina B contiene la levadura otras materias de especie ignorada. Conocida es la existencia de la Ergosterina, substancia que mediante los rayos ultravioletas, según el Dr. Windaus, puede ser transformada en la antinaquítica Vitamina D.

Todos estos ingredientes, así como la composición de la levadura, prueban su valor nutritivo. Ahora es de cuestión importante saber si todos estos elementos son aptos para el metabolismo del cuerpo humano. A esto nos responden afirmativamente las innumerables investigaciones y muy en especial los trabajos del Dr. Vóltz y sus colaboradores, que lo prueban. Según estos trabajos, aprovecha el hombre los alimentos de la levadura en un 90 %; es decir, la albúmina, aproximadamente, a un 86 %; la grasa, a un 70 % y los hidratos de carbono a un 100 %. El valor útil fisiológico de su contenido de energía es de 75 %. Estos datos dejan ver el gran aprovechamiento para el cuerpo humano, pero el más importante es el de la albúmina. En la levadura tenemos un alimento muy rico en albúmina, el cual por su buena digestibilidad y efecto dietético se presta altamente a enriquecer, en albúmina, ingredientes de nuestro alimento, pobres de la misma y de esta forma completan el valor de nuestra alimentación. De la misma manera como las materias analíticas de la levadura, llega también el contenido de vitamina a su efecto. En nuestra alimentación mixta no hay peligro que falten vitaminas, pero en una alimentación parcial, por ejemplo, quien se alimenta preferentemente de carne y harinas, con exclusión de verduras y patatas, puede llegar el caso. Entonces, con una pequeña añadidura de levadura, se evita esa falta.

Aparte de esto, se ha probado para sanos y enfermos la levadura como adición en los alimentos y en casos especiales ha encontrado su empleo para la curación de enfermedades como la Tuberculosis, Diabetes, Furunculosis, Acne, Reumatismo de articulaciones y otras más. Es interesante que ya en la edad antigua, Hipócrates conocía la levadura como medio curativo. En nuestros tiempos desde que se descubrió el contenido de vitaminas en la levadura, se emplea ésta, en una forma o en otra, en todas las enfermedades y alteraciones de alimentación, en las cuales tiene la falta de Vitamina B su papel principal.

Y por último, como demostración del importante papel que para la alimentación desempeña, diremos que en la infinidad de libros de cocina editados en otros países, se ha incluido en todas las recetas el empleo de la levadura; con lo que se obtiene por un costo pequeño una gran riqueza nutritiva, lo que permite a la mujer desenvolverse en las exigencias de la vida moderna.

LEOPOLDO LANGER

Director de la Unión Alcohólica Española, de Rentería.